

臺南市光華高中教師參加校外各項研習會心得報告

報告人：彭靜怡

會議名稱	三好共識營		主辦單位		共益信託星雲大師教育基金
日期	114.10.27	承辦單位	教育部	地點	佛光山松山道館

一、計畫目的與內容：

1. 了解公益信託星雲大師教育基金創立緣起
2. 15 屆三好校園校園實踐學校獲選名單
3. 期中期末告告格式和說明
4. 專題講座

二、研習內容：

1. 專題講座一 三好校園實踐與 SEL

在於將「三好」運動的精神與社會情緒學習（SEL）的核心能力結合，全面性地在校園中落實品德教育。三好運動與品德教育核心價值融合。

三好（做好事、說好話、存好心）的精神，與學生的品德教育核心價值高度結合，並提供具體的實踐方向：

三好內容	實踐目標/對應的品德素養	實踐範例
1. 存好心	屬於「意業」，代表心存善念，培養正向思考。對應：感恩、仁愛、和平、尊重。	透過自我覺察與自我管理，培養學生具備尊重他人、接納自己、人文關懷、挫折忍耐、感恩回饋的素養。
2. 說好話	屬於「口業」，代表多說鼓勵、讚美的慈悲愛語。對應：禮貌、寬恕、勇敢。	訓練學生的人際技巧，學習清楚溝通表達、積極傾聽、有效解決衝突，並多說真語、實語、令人受用的好話。
3. 做好事	屬於「身業」，代表多做正確利己及良善利他的行為。對應：法治、公德、負責、合作。	訓練學生的負責任的決策能力，並透過服務學習、環保活動、關懷弱勢等，強化社會公民責任與利他價值。

SEL（社會情緒學習）的五大核心能力

講座的重點是透過實踐三好，培養學生完整的 SEL 五大核心能力：

1. 自我覺察 (Self-awareness)：覺察自己的情緒、價值觀、優點與限制。
2. 自我管理 (Self-management)：有效管理情緒、壓力，以及設立並達成個人目標。
3. 社會覺察 (Social Awareness)：對他人展現同理心，了解社會規範和倫理。
4. 人際技巧 (Relationship Skills)：建立並維持支持性的關係，有效溝通，解決衝突。

5. 負責任的決策 (Responsible Decision-Making): 考量倫理、安全和後果, 做出建設性的選擇。

具體實踐策略: 將「三好」融入學校教育, 透過活動引導學生「做中學」:

- 服務學習: 組織三好服務志工隊, 到社區服務、關懷弱勢, 並透過撰寫心得反思, 深化「做好事」的意義。
- 品德與 SEL 課程: 將三好理念融入各學科與班級經營, 而非單向講授, 鼓勵學生積極參與、反思、並做出負責任的決定。
- 文化營造: 透過全校性的活動(如募款、標竿選拔、社團活動), 將三好精神推廣到社區及社會, 型塑和諧良善的校園文化。

2. 專題講座二 從衝突到理解, 三好在溝通中的運用

講座會教導參與者如何將三好精神應用於日常溝通情境, 特別是當面對壓力或意見不合時, 避免採取不健康的溝通姿態, 轉而建立「一致型溝通」。

三好內容	溝通目標	實踐關鍵技巧
1. 存好心	轉化負面意圖, 帶著同理心與正知善念。	專注於問題導向(尋找滿足彼此的答案), 而非控制導向(證明自己是對的), 保持平等性而非優越性的姿態。
2. 說好話	運用慈悲愛語, 進行有效、不帶評斷的表達。	1. 運用**「我訊息」(I-message): 清晰表達自己的觀察、感受、需求和請求, 避免指責。 2. 避免評價性的語言(如: 「你總是…」、「你很笨」), 改採描述性**的溝通。
3. 做好事	採取負責任的行動, 建立支持性的關係。	1. 練習積極傾聽與移情作用: 認同並關心對方的感受。 2. 鼓勵自發性(真誠無預謀)的溝通, 而非策略性(操縱或設計)的溝通。

溝通型態的覺察與轉化(可能涉及薩提爾模式)

講座會引導參與者覺察並轉化四種常見的「不一致溝通」姿態:

1. 指責型: 內心脆弱, 外表強硬, 習慣歸咎他人。
2. 討好型: 忽略自身需求, 害怕衝突, 總是以道歉和讓步來取悅他人。
3. 超理智型: 極度理性, 不表達情感, 只專注於客觀事實, 避免脆弱。
4. 打岔型: 置身事外, 轉移話題, 逃避面對問題。

最終目標: 學習並實踐「一致型溝通」, 做到表達時能真誠地顧及自己、他人和當下的情境, 從而將衝突的能量轉化為相互理解的動力。

單位主管	教務主任	校長
		